

Zuckerfallen:

Tabellarische Auflistung verschiedener Zuckermengen in einigen Lebensmitteln.

Menge	Lebensmittel	Zucker gr.	Anzahl Stck. Würfelzucker	Zucker %
1	Würfelzucker	3	1	100
100 g	Zucker	100	33	100
200 g	Milch-Speiseeis	40	13	20
1 L	Apfelsaft	120	40	12
1 L	Coca-Cola	110	37	11
0,33 L	Coca-Cola	37	12	11
1 L	Fanta	120	40	12
1 L	Orangensaft	100	33	10
1 L	Kirschsafte	120	40	12
0,2 l	Tüte Fruchtsaft	24	8	30
0,33 L	Kaba (trinkfertig)	33	11	10
100 g	Instant-Kakaopulver	75	25	75
100 g	Nutella	21	7	21
500 g	Honig	400	133	80
450 g	Marmelade	315	105	70
125 g	Dessert-Sauce (Schoko)	81	27	65
100 g	Schokolade (Vollmilch)	56	19	56
100 g	Kinder-Schokolade	38	13	38
125 g	Götterspeise	22,5	8	18
250 g	Frucht-Joghurt	39	13	15,5
100 g	Milchkaramel-Bonbons	84	28	84
100 g	Himbeer-Bonbons	94	31	94
100 g	Gummibärchen	50	17	50
100 g	Tomaten-Ketchup	34	11	34
100 g	Milchschnitte	24	8	24
60 g	Karamel-Riegel (Nuts, Mars, Bounty)	41	14	68
50 g	Waffel (Rider, Ballisto, Hanuta, Duplo)	15	5	30
100 g	Kekse	27	9	27
80 g	Schlagfit (Pulver)	36	12	45
75g	Tüte Lakritz	44	15	34
1 stck	Mohrenkopf	18	6	30
25 g	Schokowaffel	12	4	30
150 g	Schokolinsen	114	38	26
35 g	Kaugummipäckchen	27	9	30
30 g	Rolle Pfefferminz	29	10	100
400 g	Schokomüsli	120	40	30